



# 令和4年11月分 学校給食献立予定表



働く人に感謝して食べよう

日	曜	献立名	赤：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：主に体の熱源となる食品		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群(たんぱく質)	2群(カルシウム)	3群(カロテン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
1	火	わかめご飯		わかめ			【米】			741	33.6
		牛乳	だしを 味わう日	【牛乳】					乳		
		湯葉のすまし汁	【豆腐】・湯葉		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきだけ 干しいだけ			大豆 小麦		
		さわらの梅だれかけ	さわら			しょうが・梅	砂糖・でんぷん	油	りんご 大豆 小麦		
		＊りんご				りんご			りんご		
2	水	ご飯					【米】			745	32.1
		牛乳		【牛乳】					乳		
		いものこ汁	豚肉		にんじん	だいこん・しめじ・ねぎ	さといも	油	豚肉 大豆 小麦		
		てりどり	鶏肉			しょうが	砂糖・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		
4	金	ご飯					【米】			794	29.6
		牛乳		【牛乳】					乳		
		豚汁	豚肉・【豆腐】・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	ごぼう・だいこん・こんにゃく		油	豚肉 大豆		
		☆ししゃもフライごまソースがけ・3個		ししゃも			パン粉・小麦粉 でんぷん・砂糖	油・ごま	小麦 大豆 ごま		
		黒豆	黒豆						大豆		
7	月	ご飯					【米】			724	27.8
		牛乳		【牛乳】					乳		
		みぞれ汁	豚肉		にんじん・葉ねぎ	えのきだけ・こんにゃく しめじ・だいこん・しょうが		油	豚肉 大豆 小麦		
		絹厚揚げのゆずみそがけ	大豆・ミックスみそ			ゆず	でんぷん・砂糖	油	大豆 小麦		
		◎いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま	小麦 大豆 ごま		
8	火	ご飯					【米】			795	21.8
		牛乳		【牛乳】					乳		
		根菜カレー	豚肉		にんじん	【れんこん】・ごぼう・だいこん たまねぎ・グリーンピース		カレールウ 油	豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ		
		フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		パインアップル・もも ナタデココ	砂糖		もも 乳		
9	水	ソフトめん					ソフトめん		小麦	790	33.8
		牛乳		【牛乳】					乳		
		きざみきつねソフトめん(汁)	鶏肉・油揚げ・かまぼこ		にんじん	はくさい・ねぎ 干しいだけ		油	鶏肉 小麦 大豆		
		☆さといもと大豆の甘辛がらめ	【大豆】		さやいんげん	しょうが	さといも・でんぷん 砂糖	油	大豆 小麦		
10	木	ご飯					【米】			805	27.3
		牛乳		【牛乳】					乳		
		スーミータン	【卵】・ベーコン		にんじん	とうもろこし・ねぎ	でんぷん	油	卵 豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
		☆◆あいちのシャキシャキすどり	鶏肉		にんじん・ピーマン	【れんこん】・なす・たまねぎ	でんぷん・砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦		
11	金	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン		小麦 乳 大豆	791	30.6
		牛乳		【牛乳】					乳		
		野菜スープ	鶏肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	鶏肉 大豆 小麦		
		焼きフランクフルト	豚肉				砂糖	油	豚肉		
		ポイルキャベツ (トマトケチャップ)				キャベツ					
14	月	金芽ロウカット玄米ご飯					【米】			743	24.7
		牛乳		【牛乳】					乳		
		えびしんじょうのすまし汁	えびしんじょう・厚揚げ		にんじん	はくさい・えのきだけ・ねぎ	でんぷん		えび 豚肉 大豆 小麦		
		☆さつまいもコロッケ					さつまいも・砂糖 じゃがいも・パン粉 小麦粉・米粉	油	小麦		
		◎◆小松菜とじゃこの常備菜		ちりめんじゃこ	こまつな		砂糖	ごま ごま油	ごま 小麦 大豆		
15	火	ご飯					【米】			806	31.5
		牛乳		【牛乳】					乳		
		みそおでん	【豚肉】・はんぺん・赤みそ 【うずら卵】・高野豆腐		にんじん	こんにゃく・だいこん	さといも・砂糖	油	豚肉 卵 大豆		
		☆めひかりフライ・3個	【めひかり】				パン粉・小麦粉	油	小麦		
		◎キャベツの赤じそ和え			赤じそ	キャベツ			大豆 小麦		

- ＊ 印のみかんの皮、りんご、豆乳プリンタルトの空袋、納豆の空容器、いちごとみかんの2色ゼリーの空容器・スプーンは業者が回収します。
- ◆は応募献立です。
- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。  
(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- 献立名に( )で記載されている調味料は、小袋タイプです。
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- 1日、2日、7日、17日、21日、29日、30日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

11月24日は「和食の日」です。1日(火)の湯葉のすまし汁は、和食には欠かせないだしを「かつお節」で取ります。だしのうまみを味わって、11月24日は「和食の日」ください。

11月8日(火)は「いい歯の日」です。4日(金)の給食には、ごぼうやこんにゃく、黒豆などかみごたえのある食材や、カルシウムが豊富で丸ごと食べられるししゃもを使用しました。

10日(木)の「あいちのシャキシャキすどり」は、丹陽中学校の生徒が考えた献立です。れんこんのシャキシャキとした食感がおいしいです。

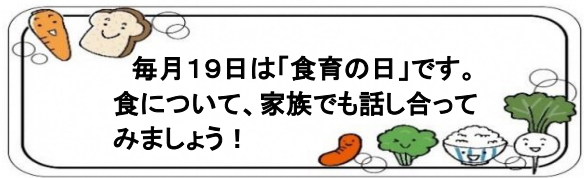
14日(月)の「小松菜とじゃこの常備菜」は、萩原小学校の児童が考えた献立です。じゃこの味で、野菜がおいしく食べられます。

## 愛知を食べる学校給食の日

15日(火)は、愛知県産の野菜や魚などを、たくさん使った献立です。愛知県でとれる食材を通して、地域のことをもっと知り、地元の恵みに感謝して食べましょう。







# 令和4年11月分 学校給食献立予定表

働く人に感謝して食べよう

日	曜	献立名	赤：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：主に体の熱源となる食品		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群(たんぱく質)	2群(カルシウム)	3群(カロテン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
16	水	ご飯					【米】			741	26.6
		牛乳		【牛乳】					乳		
		具だくさん汁	鶏肉・油揚げ		にんじん・葉ねぎ	ごぼう・だいこん 干ししいたけ	さといも・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		
		れんこんハンバーグ	豚肉			【れんこん】・たまねぎ	砂糖・でんぷん パン粉	油	豚肉 大豆 小麦		
	セレクト	*いちごとみかんの2色ゼリー					いちごとみかんの2色 ゼリー		オレンジ		
		*豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト		大豆		
17	木	ご飯					【米】			814	36.6
		牛乳		【牛乳】					乳		
		じゃがいものみそ汁	【豆腐】・ミックスみそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		大豆		
		さばの香味だれ	さば				砂糖・でんぷん	油・ごま油 ごま	さば 大豆 小麦 ごま		
		*納豆	納豆						大豆 小麦		
18	金	中華めん					【中華めん】		小麦	832	30.9
		牛乳		【牛乳】					乳		
		しょうゆラーメン(汁)	豚肉・なると		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・ねぎ とうもろこし		油	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン		
		☆揚げギョーザ・3個	豚肉		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	パン粉・でんぷん 砂糖・小麦粉	ラード・油	豚肉 小麦 大豆		
		◎切干しだいこんの中華和え	ささみフレーク		ほうれんそう	切干しだいこん		ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 豚肉		
21	月	ご飯					【米】			754	33.7
		牛乳		【牛乳】					乳		
		ちゃんこ汁	鶏団子・厚揚げ		にんじん・葉ねぎ	はくさい・えのきだけ しらたき・干ししいたけ			鶏肉 大豆 小麦		
		たらの銀紙焼き	たら・みそ				砂糖・でんぷん	ドレッシング	大豆		
		*みかん				みかん					
22	火	麦ご飯					【米】・大麦			813	33.0
		牛乳		【牛乳】					乳		
		すきやき	牛肉・焼き豆腐・かまぼこ		にんじん	しらたき・はくさい えのきだけ・ねぎ	砂糖	油	牛肉 大豆 小麦		
		☆いかフライ	いか				パン粉・小麦粉	油	いか 小麦		
		◎即席漬				きゅうり・たくあん			小麦 大豆		
24	木	ご飯					【米】			805	29.4
		牛乳		【牛乳】					乳		
		中華スープ	豚肉		にんじん・にら	はくさい・もやし・だけのこ 干ししいたけ		油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
		☆油淋鶏(ユーリンチー)	鶏肉			にんにく・しょうが・ねぎ	でんぷん・米粉 砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦		
25	金	クロスロールパン					クロスロールパン		小麦 乳 大豆	804	27.5
		牛乳		【牛乳】					乳		
		さつまいものシチュー	ベーコン・豆乳		にんじん・パセリ	たまねぎ	さつまいも	ホワイトルウ 油	豚肉 大豆		
		オムレツのいりどりソースかけ	卵		赤パプリカ・にんじん	ズッキーニ・黄パプリカ たまねぎ	砂糖・でんぷん	油	卵 大豆 小麦		
28	月	ご飯					【米】			819	28.4
		牛乳		【牛乳】					乳		
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ・セロリ		油	豚肉 大豆 小麦		
		☆ミンチカツ	豚肉			たまねぎ	パン粉・でんぷん 砂糖・小麦粉	油	豚肉 小麦 大豆		
		◎ひじきとえだまめのサラダ	まぐろフレーク	ひじき		えだまめ・とうもろこし		ドレッシング	大豆 ごま 小麦		
29	火	麦ご飯					【米】・大麦			739	27.7
		牛乳		【牛乳】					乳		
		ビーフンスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・干ししいたけ とうもろこし	ビーフン	油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
		ねぎ塩豚丼の具	豚肉		赤パプリカ	にんにく・たまねぎ・ねぎ だいずもやし・エリンギ レモン	でんぷん	油	豚肉		
30	水	わかめご飯		わかめ			【米】			796	26.5
		牛乳		【牛乳】					乳		
		肉じゃが	豚肉		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・砂糖	油	豚肉 大豆 小麦		
		キャベツ入りつくね	鶏肉・かつお節			キャベツ・しょうが	でんぷん・砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉		

- \* \_\_\_\_\_印のみかんの皮、りんご、豆乳プリンタルトの空袋、納豆の空容器、いちごとみかんの2色ゼリーの空容器・スプーンは業者が回収します。
- ◆は応募献立です。
- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。  
(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- 献立名に( )で記載されている調味料は、小袋タイプです。
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- 1日、2日、7日、17日、21日、29日、30日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります。食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

21日(月)のご飯は、「愛ひとつぶ」という愛知県の新しいブランド米を使います。16年かけてようやく完成しました。もっちりとして、上品な甘さが特徴です。

一宮市では、学校給食課のウェブページに好評献立のレシピを掲載しています。  
ご家庭でも給食の味を再現してみてください。